gemeinsam kochen

„WIDME DICH DER LIEBE UND DEM KOCHEN MIT GANZEM HERZEN."

Dalai Lama

Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | **160, 511, 544, 560 – 564, 571 – 572, 582, 584, 589**

Die Hobbykünstlerin **Nicoleta Dusil** schreibt in ihrer Freizeit Ikonen und ist eine leidenschaftliche Köchin. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu unbekannten Köstlichkeiten ins geheimnisvolle Transsylvanien. | **552**

Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." Dass dies ohne hohen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 35 Jahren bei uns. | **531**

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | **500, 510, 543, 551, 570 , 587**

Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit" ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. | **541, 547 – 548, 550, 554**

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | **530, 545, 553, 583, 585, 588**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig,** Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenkurse an. | **505**

Yael Vieira kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. | **163, 172 – 173, 540, 542, 546, 549, 555, 575, 581, 586**

Ernährungsvorträge und -kurse

Ich kann kochen!

Mit Kindern kochen, frische Lebensmittel entdecken und sie für eine vielseitige Ernährung begeistern: Wie das geht, erfahren Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte bei „Ich kann kochen!“. In den kostenfreien Fortbildungen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens für die praktische Umsetzung in Kita, Grundschule, Hort und Co.
Ziel der bundesweiten Ernährungsinitiative ist es, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren.

A	Freitag	**06.11.2024**	1 Kurstag
B	Freitag	**26.03.2025**	1 Kurstag
C	Freitag	**11.06.2025**	1 Kurstag
	Gebühr	**kostenfrei**	

In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.
Informationen und Anmeldung unter www.ichkannkochen.de

Gesunde Ernährung im Alter

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ (Prof. Ursula Lehr). Jeden Tag kann man nutzen, um durch gutes Essen die Fitness zu erhalten. Was ist aber im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig, um dem Kraftverlust vorzubeugen und die Muskelmasse zu erhalten? Auf diese Fragen wird im Vortrag mit anschließendem Gespräch eingegangen.

500	Donnerstag	**13.03.2025**	1 Kurstag
	Dauer	**11:00 bis 12:30 Uhr**	
	Gebühr	**kostenfrei**	
	Leitung	**Anja Later**	

In Kooperation mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Telefon 0561 787-5071

Fasten

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Fasten ist mehr als nur ein Nahrungsverzicht. Man gibt dem Körper die Möglichkeit, auf seine natürlichen Ressourcen zurückzugreifen, die Selbstheilungskräfte anzuregen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. So lernen wir wieder besser mit Stress umzugehen. Fasten ist ein Mittel, um innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen und eigene Kräfte wiederzuentdecken. Neue Energie und Schwung wirken lange über die Fastenzeit hinaus.
Die Fastenwoche beinhaltet Meditation, Körpererfahrung, Bewegung, Informationen über Fasten, Stress, Achtsamkeit und Ernährung. Vieles davon können Sie in den Alltag übernehmen. Die Buchinger-Methode beinhaltet folgende Verpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe. Bewegung unterstützt das Fasten und erleichtert den Umstieg auf den Fastenstoffwechsel. Deshalb beginnen wir mit zwei Wanderungen.

Die Termine für die sieben Kurstage:
Freitag, 14.03.2025 von 17:00 bis 19:00 Uhr, Samstag, 15.03. und Sonntag, 16.03.2025 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie Montag, 17.03. bis Freitag, 21.03.2025 (ausgenommen Donnerstag, 20.03.2025) jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0561 828239 oder in unserem Büro.

505	Freitag	**14.03.2025**	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	**17:00 bis 19:00 Uhr**	
	Gebühr	**85,00 Euro**	
	Leitung	**Beate Patzig**	

Bitte beachten Sie: Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 10.02.2025** erfolgen!
Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.

Regelmäßige Kochtreffs

Schlemmertreff

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise. Wir probieren aus, verändern Rezepturen und entdecken Neues. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Abende mit uns.

Die Termine für die sechs Kurstage:
10.09.2024, 19.11.2024, 28.01.2025, 11.03.2025, 13.05.2025 und 24.06.2025

510	Dienstag	10.09.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:30 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Kochkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!

Gemeinsam Spaß am Herd – Kochen mit dem Profi

Wir laden Sie ein, gemeinsam zu kochen und kommunikativ am Herd zu sein. Das verspricht nicht nur Genuss, sondern auch viel Spaß. Sie erhalten Tipps und Kniffe für den täglichen Gebrauch sowie Anregungen für die schnelle, internationale und auch exquisite Küche.

Die Termine für die elf Kurstage:
12.09.2024, 10.10.2024, 07.11.2024, 05.12.2024, 16.01.2025, 06.02.2025, 06.03.2025, 03.04.2025, 08.05.2025, 05.06.2025 und 03.07.2025

511	Donnerstag	12.09.2024	11 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	330,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	

Angebote für Trauernde

Kochen mit trauernden Männern

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich verschieden zeigen. Manchmal ist sie frisch und in jeder Sekunde des Tages präsent, weil der Verstorbene vorher ein fester Bestandteil des Lebens war. Manchmal lässt sie sich im Alltag leicht überdecken. Wir haben nur ab und zu das Gefühl, dass wir uns mit ihr beschäftigen sollten. Und manchmal sind wir erst Jahre nach einem Verlust bereit, unsere Trauer zuzulassen und uns mit ihr zu beschäftigen. Es braucht eine große Portion Mut und Kraft, diesen Schritt zu wagen.
Männer trauern anders... In der Trauer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen nicht allein bleiben, sich mit anderen trauernden Männern treffen, Kontakte knüpfen, sich austauschen, miteinander reden, schweigen, zuhören und auch mal lachen – dafür möchten wir beim Kochen und anschließendem gemeinsamen Essen Raum und Zeit geben.
Mit Rezepten, die jeder zuhause nachkochen kann. Wir bereiten verschiedene schmackhafte Gerichte zu, bei denen auch essbare Wildpflanzen verwendet werden. Über ihre Verwendungsmöglichkeiten und gesundheitlichen Wert wird jeder Teilnehmer Neues lernen können. Die Männer begeben sich dabei vielleicht auf für sie ungewohntes Terrain und entdecken in ihrer Trauerbewältigung auch Freude am Kochen.
Angeleitet und begleitet werden die Trauernden in diesem Kurs vom ausgebildeten Trauerbegleiter und Fachberater für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) Christoph Falke sowie einem Ehrenamtlichen vom Hospizverein Kassel e. V.
Am Einführungsabend (verbindlich für die Kursteilnahme) lernen sich die Kursteilnehmer von 18:00 bis 20:00 Uhr kennen und erhalten weitere Informationen über den Ablauf des Kurses.

Die Termine für die sechs Kurstage:
13.08.2024, 03.09.2024, 24.09.2024, 05.11.2024, 26.11.2024 und 17.12.2024

520	Dienstag	23.07.2024	Einführungsabend
	Dienstag	13.08.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 22:00 Uhr	
	Gebühr	195,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Christoph Falke	

In Kooperation mit dem

HospizVerein Kassel e.V.

Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, der nicht mehr da ist. An die Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken. Dem wollen wir mit einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

521	Sonntag	09.02.2025	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
	Gebühr	22,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

Männer unter sich

Menükreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Männer unter sich. Egal welchen Alters. Hauptsache, Sie haben Spaß am Kochen und sind bereit, neue Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Sie haben Lust am gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken? Dann sind Sie bei uns richtig.

Die Termine für die sieben Kurstage:
02.09.2024, 07.10.2024, 04.11.2024, 10.02.2025, 24.03.2025, 12.05.2025 und 16.06.2025

530	Montag	02.09.2024	7 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	210,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich begeistern von kreativen Menüs und pfiffigen Snacks – einfach und raffiniert in der Zubereitung, ein Genuss auf dem Teller und zu Hause leicht nachzukochen.

Die Termine für die sechs Kurstage:
04.09.2024, 30.10.2024, 27.11.2024, 15.01.2025, 19.03.2025 und 25.06.2025

531	Mittwoch	04.09.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Margit Hildebrandt	

Man(n) nehme ...

... allerlei frische, saisonale Zutaten, würze es mit allerlei Kreativität und viel guter Laune, lasse alles gut köcheln, rühre mehrfach um und genieße dann bei fröhlicher Tafelei.

Die Termine für die sechs Kurstage:
09.09.2024, 16.09.2024, 10.03.2025, 17.03.2025, 23.06.2025 und 30.06.2025

532	Montag	09.09.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

Herrenkochkurs

Hier kommen die Herren ganz auf ihre Kosten. Am ersten Abend stelle ich die Rezepte für Sie zusammen und an den anderen Terminen kochen wir ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich auf ein spannendes Kochabenteuer ein!

533	Montag	20.01., 27.01. und 03.02.2025	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

Kochkurs zu verschenken!

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?

Internationale Küche

Freitagabend in Israel

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Israel zum Schabbat. Wir erleben den Freitagabend im Schein der Schabbatkerzen mit typischen Gerichten und dem Kiddusch.

540	A	Freitag	06.09.2024	1 Kurstag
	B	Freitag	28.03.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 37,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

Vegetarische koreanische Küche

Die kulinarische Reise beginnt zum Beispiel mit vegetarischen koreanischen Pfannkuchen, reicht über Kimchi, Bibimbap zu Glasnudelsalat, Maultaschen, Eintopf und vielem mehr.

541	Mittwoch	11.09.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	34,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

Portugal

Die portugiesische Küche ist einfach und deftig und dabei doch abwechslungsreich und vielseitig. Je nach Region wird mehr Fleisch oder Fisch gegessen. Suppen und Eintöpfe haben hier einen festen Platz. Desserts sind süß, sehr süß und dementsprechend lecker. Es bleibt nur zu sagen: Bom apetite!

542	A	Donnerstag	12.09.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	21.01.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 37,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

Indische Küche

Indisches Essen ist unglaublich lecker und zudem schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den vielfältigen und exotischen Düften der indischen Küche inspirieren.

543	Dienstag	17.09.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Zu Gast in Persien

Die Perserin Fahri weist in die original persische Küche ein.

544	A	Donnerstag	19.09.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	26.09.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Bella Italia

Mit Aperitif, Antipasti, einem leckeren Hauptgang und einem köstlichen Dessert verwöhnt die Küche Italiens unseren Gaumen. Der Abend wird untermalt mit typisch italienischer Musik.

545	A	Montag	23.09.2024	1 Kurstag
	B	Montag	30.09.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Marokkanische Küche

Die Vielfalt der marokkanischen Küche ist beeindruckend. Während die Küche der Berber stets Basis für die Entwicklung neuer Rezepte war, verdankt sie heute ihre Unverwechselbarkeit arabischen, persischen und andalusischen Einflüssen. Sie gilt durch ihre besonderen und teuren Zutaten als eine der Besten der Welt.

546	A	Dienstag	01.10.2024	1 Kurstag
	B	Dienstag	29.04.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

Festliches Sushi

Erstmalig bieten wir Sushi auch für Feste an. Lassen Sie sich durch extravagante Sushi-Formen für einen besonderen Rahmen überraschen.

547	Mittwoch	04.12.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

! Bitte bereits vorhandene **Bambusmatten mitbringen.** Ansonsten können sie für 3,00 Euro bei der Kursleitung erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie diese bereits haben.

! Nach Möglichkeit ein eigenes **scharfes (Sushi-)Messer mitbringen!**

Sushi für Jedermann (Teil 1) & Kreatives Sushi (Teil 2)

Erstmals bieten wir einen Kombi-Kurs für Sushi Liebhaber an. Während im ersten Teil die Basis für die Sushi Zubereitung gelegt wird, dürfen wir in zweiten Teil besondere Formen des Sushi kennenlernen.
Teil I und II können separat gebucht werden.

548	A	Mittwoch	29.01.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	12.02.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Joong-Hee Kim	

Zu Gast in Griechenland

Καλησπέρα {Kalispéra} – Herzlich willkommen zu einem Kochkurs mit ganz viel Urlaubsfeeling und griechischen Spezialitäten, an dem Sie genießen können wie die Götter auf dem Olymp. Um das Ganze abzurunden, kommen Sie bitte in blau-weißer Kleidung.

549	A	Dienstag	04.02.2025	1 Kurstag
	B	Dienstag	06.05.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 34,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

Koreanische Küche

Surasang, die aufwendige Tafel mit den Speisen, die dem König und der Königin serviert wurden, ist die Krönung der koreanischen Küche. Erfahren Sie bei diesem Kochkurs noch etwas mehr über die Geschichte und die Tradition der koreanischen Palastküche.

550	Mittwoch	12.03.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	34,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

Mittelmeer Küche

Hier vereinen sich Gerichte aus den verschiedenen Mittelmeerregionen in einem Kurs, da entsteht doch ein Urlaubsgefühl. Es bleibt nur noch zu sagen: Buon appetito, Kali orexi und Dobar tek.

551	Dienstag	18.03.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Transsylvanische Küche

Kommen Sie mit auf eine interessante kulinarische Reise ins sagenumwobene Transsylvanien. Das Land der düsteren Mythen und bewegten Geschichte hat eine vielfältige Esskultur mit sehr guten, geschmacksintensiven Gerichten.

552	Mittwoch	23.04.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Nicoleta Dusil und Edelgard Bitter	

Vegetarisch um die Welt

Gemeinsam die Vielfalt der vegetarischen Küche aus aller Herren Länder entdecken. Es wird auch ohne Fleisch ein wahrer Genuss.

553	Montag	28.04.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

Kreatives Sushi

Wer hat Sushi zuhause schon einmal selbst gemacht oder irgendwo bereits Erfahrungen bei einem Kurs gesammelt? In diesem Kurs können wir gemeinsam darauf aufbauen. Wir stellen verschiedene Sushi-Arten her, wie z. B. Uramaki (Califonia Roll), Temaki (wie eine Schultüte) und vieles mehr.

554	Mittwoch	14.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	36,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

! Bitte bereits vorhandene **Bambusmatten mitbringen.** Ansonsten können sie für 3,00 Euro bei der Kursleitung erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie diese bereits haben.

! Nach Möglichkeit ein eigenes **scharfes (Sushi-)Messer mitbringen**!

Sesam öffne dich

Eine Zutat, die im Orient eine besondere Rolle spielt, wird zum Hauptakteur an diesem Abend. Lernen Sie Sesam in seinen unterschiedlichen Ausführungen kennen und lassen Sie sich die zubereiteten Gerichte zu neuen Geschmackserlebnissen verführen.

555	Dienstag	10.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Saisonale Küche

Erntezeit für die tollen Herbstgenüsse

Mit Kürbis, Pilzen, Kaninchen und frischen Feigen tolle Herbstgenüsse genießen.

560	A	Mittwoch	09.10.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	31.10.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 41,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Wild und Trüffel

Aus diesen edlen Zutaten stellen wir ein besonderes Menü zusammen.

561	A	Dienstag	12.11.2024	1 Kurstag
	B	Mittwoch	20.11.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Zeit für Meeresfrüchte

Hummer und Muscheln bilden zusammen mit frischem, saisonalem Gemüse ein wunderbar edles Menü.

562	A	Donnerstag	23.01.2025	1 Kurstag
	B	Donnerstag	30.01.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 53,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Die Queen des Gemüses

In der Zeit zwischen Mitte April bis zum Johannistag am 24. Juni ist die traditionelle Spargelsaison. Zu der Königin des Gemüses kombinieren wir jetzt auch Scholle, die nun ebenso Saison hat.

563	A	Donnerstag	15.05.2025	1 Kurstag
	B	Donnerstag	22.05.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 42,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Erdbeerabend

Es gibt sie wieder – die leckeren Erdbeeren vom Feld. Mit Kaiserschoten und Geflügel wollen wir ein schönes Menü zaubern.

564	A	Donnerstag	12.06.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	18.06.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 40,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Festtage

Leckeres aus der Winterküche

In dieser besonderen Zeit des Jahres spielt das Essen sicherlich eine große Rolle. Hier finden wir neue und vielleicht auch vergessene Gerichte für die kalte Jahreszeit.

570	Montag	11.11.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Es weihnachtet langsam

In der schönsten Zeit des Jahres wollen wir Gans und Lachs auf ganz andere Weise zubereiten.

571	A	Donnerstag	29.11.2024	1 Kurstag
	B	Mittwoch	11.12.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 48,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Bald ist Ostern

Es gibt wieder Morcheln und leckeres Lamm. Daraus zaubern wir ein leckeres Festtagsmenü.

572	A	Donnerstag	13.03.2025	1 Kurstag
	B	Donnerstag	20.03.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 48,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Ostern

Dieser Kurs bildet den Auftakt einer neuen Reihe. Wir wollen mit Ihnen neue Rezepte für das festliche Begehen der christlichen Feiertage entdecken und gleichzeitig diese Tage besser verstehen lernen. Daher werden die Kursabende thematisch von Gemeindereferentin Sandra Bonenkamp begleitet, die uns durch spirituelle Impulse diese besonderen Festtage näher bringen wird.

573	Freitag	04.04.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter und Sandra Bonenkamp	

Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Pfingsten

Erfahren Sie bei hervorragendem Essen und guter Stimmung mehr über diesen christlichen Feiertag.

574	Montag	02.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter und Sandra Bonenkamp	

Schawuot

Schawuot ist bei Nicht-Juden wenig bekannt. Dabei hat dieses Fest viele Bedeutungen, z. B. als Erntedankfest oder als Tag der Übergabe der Tora. Traditionell stehen hier Milchprodukte im Mittelpunkt der Mahlzeiten. Wer möchte kann gern in weißer Kleidung kommen.

575	Dienstag	03.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	37,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Themenküche

Meal prep für den Single-Haushalt

Für eine Person kochen macht keinen Spaß. Allein essen noch viel weniger. Gemeinsam wollen wir einfache, schnelle Gerichte vorbereiten, mit denen Sie gut durch die ganze Woche kommen.

580	Mittwoch	02.10.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten. Nicht nur in Backwaren und Desserts, sondern auch Kombination mit Fisch und Fleisch. Das Aromawunder Zitrone macht nicht nur lustig, sondern ist durch seinen hohen Anteil an Vitamin C und Kalium auch sehr gesund.

581	Dienstag	03.12.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Fisch aus dem Nordatlantik

Skrei oder Kabeljau, das ist die Frage. Beide kommen im neuen Kleid auf die Karte.

582	A	Donnerstag	13.02.2025	1 Kurstag
	B	Donnerstag	20.02.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Finger & Food

Viele tolle Ideen und Anregungen für das nächste Picknick oder die nächste Party.

583	A	Freitag	21.02.2025	1 Kurstag
	B	Freitag	21.03.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Fest der Kräuter

Frische Kräuter bereichern jedes Menü. Heute wollen wir uns neben Bärlauch noch anderen Kräutern, wie Kerbel und Estragon widmen.

584	A	Mittwoch	02.04.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	30.04.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Pärchen-Abend – 6. Auflage

Liebe geht durch den Magen. Gemeinsam mit dem Partner/ der Partnerin ein tolles Menü zubereiten. In nettem Ambiente mit Wein und verführerischem Cocktail genießen.

585	A	Freitag	16.05.2025	1 Kurstag
	B	Freitag	23.05.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 70,00 Euro pro Paar inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Alle an einem Tisch

Christen, Juden und Muslime leben oft auf engstem Raum zusammen. An einem Tisch trifft man sich aber höchst selten, es sei denn, es gilt Probleme zu lösen. Aber es geht mehr. Denn ein gemeinsames Essen ist immer ein guter Weg einander kennenzulernen. Klassische Gerichte aus allen drei großen Weltreligionen vereint an einem Abend, an einem Tisch.

586	Montag	19.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	39,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter, Wagma Haqmal-Sediqi und Yael Vieira	

Entspannte Feste feiern

Wer kennt das nicht? Ein größeres Fest steht an und man weiß nicht, wo man anfangen soll. Was soll es zu essen geben? Was und wo soll man einkaufen? Wieviel Zeit nimmt die Zubereitung in Anspruch? Dies sind nur einige Fragen, auf die der Kurs eine Antwort geben will, denn das Ziel ist, ein entspanntes Fest in geselliger Runde

587	Mittwoch	04.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

One pot

Alles aus einen Topf. Optimal für den Familienalltag. Abwechslungsreiche Gerichte, die schmecken, gut gelingen und nicht viel Arbeit machen.

588	Freitag	06.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

Matjes und Kalbfleisch

Matjes, Kalbfleisch und Pfifferlinge sowie frische Beeren sind heute die Favoriten. Aus diesen herrlichen Komponenten wird ein Menü zubereitet.

589	A	Donnerstag	26.06.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	02.07.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 40,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Kochen verbindet!

Zum Geburtstag, Familientreffen und Vereinsfest oder als Teambuilding-Event unter Kollegen: Gemeinsam kochen ist nicht nur gesellig und unterhaltsam, sondern vereint auf besondere Weise. **Denn Kochen ist Teamwork, Kommunikation und Koordination.** Und das Beste kommt natürlich zum Schluss, denn dann kann man es sich gemeinsam schmecken lassen.

Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!